

# 10大生活误区你有没有? 听听营养师怎么说

水果可吃可不吃,植物油吃多了不碍事,不胖不瘦不用锻炼……

10大生活误区你有没有,听听营养师怎么说。

现在越来越多的人开始重视健康,这是好事。但是有的人错把“养病”的坏习惯,当成了养生的好习惯,比如:水果跟蔬菜一样,挑选其中一样吃即可;血脂高的人群不能吃蛋黄,会升高血脂等。日前,重庆市市人民医院三院区营养师高级营养师刘莉针对十大误区进行了一番解读,一起来看看吧。

**水果可吃可不吃,吃了蔬菜就可不吃水果**

刘莉:很多人认为,水果是零食,可吃可不吃。其实,水果里含有人体必需而又不能自身合成的矿物质,比如具有强抗氧化作用、防止细胞衰老的维生素,以及可以明显降低血液中胆固醇浓度的可溶性纤维果胶等。

建议饭前30分钟或饭后30分钟吃水果,这样可以保证快速消化,有效帮助控制热量,补充膳食纤维、矿物质和微量元素。

此外,还有人认为吃了蔬菜就不用吃水果,其实两者并不冲突,蔬菜跟水果都需要均衡摄入,才能保证身体的营养。

**血脂高不能吃蛋黄,早上只吃花卷馒头**

刘莉:胆固醇是维持正常代谢必需的物质,80%的胆固醇是内源性的,从食物中来的外源性物质只占20%。鸡蛋中含有大量卵磷脂,是维持记忆和思维的物质。不吃鸡蛋或吃蛋清不吃蛋黄,会失去很多必要的营养素。因此,对于人群而言,每天吃一个鸡蛋,其实是非常健康的生活方式。

**植物油不比动物油,吃多了也没关系**

刘莉:许多人认为,植物油不同于动物油,胆固醇没那么高,多吃点没关系。其实并非如此,植物油的热量也是非常高的,相同重量的植物油所提供的热量要高出猪肉一倍多。所以,过多食用植物油也有很大危害,同样存在肥胖的可能。根据中国营养学会推荐的居民平衡膳食宝塔来看,油脂类在最顶层,每天不应超过25克(半两)。

**身材不胖不瘦的人,就不用不着锻炼**

刘莉:身材不胖不瘦的人群,不代表健康指标就正常。通过临床来看,有些不胖不瘦的人,胆固醇、甘油三酯、血糖、骨密度等指标其实并不健康。

如果不运动的活,其人体结构肯定就会不健康,那对应的肌肉和脂肪的比

例也是不对的,所以一样会影响身体健康。

**平时不运动,每周来一次剧烈运动**

刘莉:一次大量的剧烈运动不能替代其他几天运动所带来的健身结果。习惯静坐生活的人,突然做出大力气的体力活动时,发生急性心肌梗死的危险性最大。其实,对于所有人来说,游泳就是一项很好的运动方式,不仅可以锻炼到全身肌肉,还可以提高心肺功能。向老年人推荐太极拳和慢走,不过需要注意的是,每天的运动量15分钟保底,坚持40分钟-60分钟是最好不过的,每周运动量以5天为宜,锻炼必须坚持循序渐进,必须经常坚持。

**锻炼身体就要“闻鸡起舞”**

刘莉:早晨空气里氧含量较少,特别是在树林里,因为植物在夜里是吸收氧气,排出二氧化碳;而冬天寒冷,会刺激身体,诱发血管痉挛,使突发事件增多。

另外,清晨血粘度,血压容易升高,早晨还是中风、梗塞等疾病的“魔鬼时间”。所以,下午4点-5点是一天中最适合锻炼的时间段,上班族可以在晚饭后半个小时开始进行适当锻炼。

**爬山是最好的锻炼方式**

刘莉:人老腿先老,爬山时负重非

常厉害,因为有一只腿从弯曲到伸直的过程,会造成一些关节断裂,或者是关节软骨软化,过度负重活动会加速其退化和磨损。所以对于中老年人而言,尽量少登山、爬楼。

**只要少吃,就可以减肥**

刘莉:少吃只能影响免疫功能,而且体重还会反弹。科学的减肥,并不是指节食不吃,而是讲究科学搭配饮食,加上长期的坚持合理运动达到减肥效果。靠走捷径减肥,那是得不偿失。

**进行局部锻炼,就可瘦腰**

刘莉:锻炼是改变整个身体代谢的过程。锻炼首先消耗内脏脂肪,然后才是皮下脂肪。皮下脂肪也是血流多的地方先消耗,如四肢、脸颊等。

只有做全身锻炼,才能消耗脂肪,而且一次必须超出20分钟。短时间的锻炼是不能减肥的,局部锻炼也不能减掉脂肪。

**通过大量出汗,可以减肥**

刘莉:人体中的水分主要在体液和肌肉细胞中,而不是在脂肪细胞中。大量出汗后会出现口渴感,导致大量饮水,而后迅速恢复原体重。排出汗液的好处,是可以带走部分代谢废物,但不坚持适量运动,只想通过大量出汗实现减肥是不可能的。

重庆晨报

## 春夏之交 头发也需护理好

春夏来临,太阳照射变多,很容易变得头发干燥,回家洗头的时候才发现,头发打结到不行,一梳头还频频有静电。那么头发干燥怎么护理呢?

如果觉得发质过干,洗完之后不蓬松,干干涩涩的,那么不妨可以改变一下洗头的顺序,将头发全部打湿之后,用护发素来涂抹发梢,让头发变得柔顺服帖,再使用洗发水来清洁头皮和头顶,这样可以有效防止打结。

换季季节头发很容易干燥,那么选择洗发水时也应该选择具有透明质酸成分的洗发水,如果洗完觉得头发干涩,那么你就要考虑换一款洗发水了。应根据气候的具体情况,合理地选用洗发露、护发精油和防晒品,使头发保持光泽、柔顺、易梳。头发的异常变化主要是因为各种因素使头发分泌不足、水分丢失所造成,如能及时补充水分、水分和其他必需的营养物质,可保持头发的顺滑。

春夏,人体汗腺、皮脂腺分泌旺盛,大量的汗水和皮脂积聚在头发中,为细菌、真菌生长创造了良好的条件,所以保持头发的清洁十分重要。比如增加洗头次数,以1-2天洗一次为宜,洗头后可选用护发精油,加强对头发的护理。洗完头发之后一定要及时吹干,这不仅对发质有好处,对头皮健康和女性的身体健康都同样有好处。在吹到半干之时,在发梢处涂抹适当的润发精油,这有助于防止头发过热,同时吹风机的温度能够帮助精油的吸收。

此外,春夏季外出时应特别注意头发的防晒,外出可以戴太阳帽或撑太阳伞,以防止紫外线的损害。

最后要说,工作压力大时,你会发现太阳穴侧面的头皮很紧,说明它正变得敏感,如果平时习惯扎辫子,此时就要适当为头发松绑,多散着长发。因为扎头发会让头皮血液循环不畅,敏感和脱发就会更严重。

山西晚报

## 研究显示:吃蒜有助增强老人记忆力

新华社电 美国日前发布的一项研究结果显示,大蒜所含烯丙基硫醚有助改善老年人记忆力。

路易斯维尔大学研究人员利用小鼠实验获得上述结论。他们把小鼠分为两组,一组年龄为24个月大,每日口服烯丙基硫醚。对老鼠而言,24个月相当于人类的56岁至69岁。另一组为对照组,小鼠年龄为4个月大或24个月大,不服用烯丙基硫醚。结果显示,第一组老鼠短期记忆和长期记忆能力均优于对照组,肠道微生物群结构也更健康。

研究人员经由其他实验发现,脑部神经源性钠因子基因表达能力减退可能造成认知能力下降。这

项研究显示,口服烯丙基硫醚能增强脑部神经源性钠因子基因表达能力。另外,口服烯丙基硫醚能在肠道内生成硫化氢气体,这种气体有助预防肠道炎症。

英国《每日邮报》近日援引研究人员的话报道,由于烯丙基硫醚天然存在于大蒜中,因此吃蒜可能有助于维持肠道微生物群健康,提高老人认知能力。另外,老年人肠道微生物群多样性减弱,而在“这一生命阶段,阿尔茨海默病、帕金森病一类神经退行性疾病开始显现”,包括记忆力在内的认知能力“可能减退”。研究人员计划下一步研究肠道微生物群结构与脑部记忆力之间的关系。

武汉晚报

## 煎煮时间越长中药药效越好?

汤剂是药物剂型之一,又称汤液。用药物煎汤,去渣取药汁而成。汤剂具有吸收快,作用强的优点,故有“汤者,荡也。”又可根据临床具体病症灵活处方,故临床上应用最广。《圣济经》载:“汤液主治,本乎腠理,凡涤除邪气者,用汤最宜。伤寒之治,多先用汤者以此。”《千金要方》序:“凡古方治疾,全用汤法,百十之中未有一用散者。……卒病贼邪,须汤以荡涤。”

其实,中药煎煮是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程,而当煎到饮片本身与药液中的有效成分浓度平衡时,这种扩散运动就停止了。此时如果再继续煎煮,以求“又浓又少”,不仅药物内的有效成分不会再释出,还可能使非有效成分(如树脂、树胶、色素等大分子化合物)不断溶出,这样会使药液中有效成分因蒸发而减少,甚至在过长的高温中遭到破坏,从而降低药效。

此外,长时间煎药还容易煎糊,过浓的药汁会加重苦味,给患者服药带来困难,服药后会产生恶心、呕吐等副作用。因此,为使中药发挥应

有的效力,要按常规煎煮一定时间,根据药物的性质来煎煮。多数情况下,各种类型的汤剂均应煎两为宜,汤药煎好后,应趁热滤过,榨干,尽量减少药渣中煎液的残留量。

含有挥发成分的药物,如薄荷、苏叶、藿香、佩兰等不需要久煎,一般是后下,且在煎煮过程中防止有效成分挥发,所以必须盖着盖子煎;含有金银花、菊花等清热药及砂仁、沉香等芳香类药,也不需要久煎。有些补益药需要浓煎,但具体煎到什么程度,用多大量,需要请中医师根据病情确定,不可擅自加量或延长煎药时间;有些含皂苷的中药,如沙参、田七、牛膝、甘草、桔梗等药物,在温度没有达到100℃时就会开始沸腾,出现“假沸”现象,如果此时把药从火上拿下来,药材中的有效成分没有充分溶解,药效就会受影响,达不到预期的治疗效果,在煎煮中应加以注意。

所以,大家一定要注意,中药煎煮时间应遵循医嘱,视药物种类和疾病性质而定,并不是煎煮时间越长药效越好。

中国中医药报

## 户外散步可显著降低“压力荷尔蒙”水平

据英国《每日邮报》日前报道,美国密歇根大学玛丽卡罗尔亨特(MaryCarol Hunter)博士经研究证实,户外散心能够显著降低人体“压力荷尔蒙”皮质醇的水平。

多位科学家此前表示,在自然环境中待20至30分钟可以将“压力荷尔蒙”皮质醇的水平降低10%左右。据英国《泰晤士报》报道,新的研究发现,30分钟之后,外出散步的好处持续增加,不过程度大幅下降。

密歇根大学玛丽卡罗尔·亨特(MaryCarol Hunter)博士是该项研究的主导者,她表示:“我们的研究表明,为了最高效地达到降低皮质醇的最大效果,人们应该在自然环境中休憩或者散步20至30分钟。不用去野外,居住或者工作环境周围的自然环境就

可以提供这样的效果。”

该研究已发表在心理学前端期刊上。亨特博士认为,该研究有助于医生向感到焦虑的病人们开出“自然处方”,建议病人在户外绿地散心。

在自然环境中散心一直被认为是一种低成本的疾病预防方式,可帮助人们减少罹患高血压或者精神疾病的风险。不过目前,关于具体在户外待多长时间能够对人体产生显著影响的相关研究依然较少。

这种对健康有益的非医疗治疗方式被称为社会处方,是英国首相特雷莎·梅(Theresa May)和英国国家医疗服务体系(NHS)首席执行官西蒙·史蒂文斯(Simon Stevens)于今年1月启动的NHS长期计划的核心部分。

环球网



## 爱聊天的孩子更聪明

别再为孩子的喋喋不休而烦恼了。美国《神经科学杂志》刊登的一项最新研究证实,幼儿期多与大人聊天可增强大脑语言区联系,提高语言能力,增强社交能力,这样的孩子更聪明。

美国麻省理工学院、哈佛大学和宾夕法尼亚大学的研究人员对波士顿市40多名4-6岁的儿童展开了亲子活动、语言发展、学习成绩以及大脑扫描等对比调查,结果发现,影响孩子大脑发育的关键并非词汇量,而是父母与孩子的交流方式。与父母交谈的频率越高,孩子大脑中的语言区就越活跃。研究负责人雷切尔·罗密欧博士表示,大

人经常与幼儿聊天会增强大脑中两个关键语言区域白质纤维的连接强度。

不交流又会怎样呢? 麻省塞大学心理学家曾做了一个著名的“镜面实验”:妈妈先是与宝宝嬉戏,然后妈妈突然变得面无表情,宝宝先是茫然,试图引起妈妈的回应。但妈妈不予回应,宝宝开始无助地大哭。短短几十秒的实验,印证了妈妈的积极回应对孩子健康成长的重要性。

事实上,语言能力不仅是交流方式,也是个体智力水平的体现,与认知、社交、情感密切相关。宝宝一出生,就拥有1000亿条神经元潜能,能转化成

诸多的不同潜力。孩子3岁前,每秒钟都会产生700-1000条额外的类神经连接,它影响我们所有的大脑功能,包括记忆力、情感、动手能力和语言能力。在生命的其他阶段,大脑生长都不会如此活跃。因此,家长们不妨在这个黄金期试试下面三个方法,与孩子一起开启“聊天模式”。

**共情关注。**及时对孩子的行为做出回应。比如,宝宝的手指到哪里,正是他的关注点,妈妈可以用描述特征、命名、解释等方法回应宝宝。大一些的宝宝,当妈妈想给他读书时,而孩子此刻正兴致勃勃地搭积木,这时不要打

断,最好的方式是加入孩子的游戏,并用丰富的语言与孩子交流。一个能长期接受父母“共情关注”的孩子,他的注意力会更持久。

**充分交流。**父母要帮孩子进行言语扩充,当孩子说一个词时,父母最好回应孩子两三个词。当孩子能说两三个词时,父母可以用短句回应。

**轮流谈话。**日常生活中,问开放式的问题能帮助实现“轮流谈话”,如“为什么”“怎么办”的问题可以启发孩子思考,并逐步让其学会独立思考及解决问题。

生命时报

## 穿着提前入夏,当心“露”出来的病

美丽春日,对于时尚的年轻男女来说,踏青赏花、逛街游园怎能不讲究穿搭? 赏花拍照要穿上婀娜的露肩长裙才够仙气,逛街要低腰T恤搭配洞洞牛仔裤才能显酷。

“这段时间,年轻人‘露’出来的毛病不在少数。”中医专家提醒,近段时间气温变化大、湿气重,特别是昼夜温差、室内外温差大,穿着不宜提前入夏,颈肩、腰腹、膝关节和脚部应该重点保护。穿低领T恤爬山后,肩颈酸痛僵硬。

近日,记者在长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院针灸康复科看到,因肩颈腰腿痛来做针灸理疗的患者很多,其中不乏年轻人。

容易造成寒气入里,引发或加重肩颈毛病。

颈部有任脉、督脉等8条经络通过,还有风府、风池、翳风、风门等多个穴位。如果这几个穴位受凉,会诱发颈部疼痛、颈强、活动受限等。高智颖建议,气温较低时,有颈痛病的市民最好穿高领衣;最近白天天气高,可以备一条丝巾,在早晚适当保护颈部。

**穿露腰装,引起胃肠道痉挛腹泻**

在长沙市中医医院(长沙市第八医院)本部,长沙市中医院蔡植的诊室外排着长队,其中呼吸道疾病、肠胃疾病的患者占了大多数。蔡植表示,这两类患者中,很多人发病都和早晚不注意添衣有关。

“你来看病,怎么还把腰露在外面!”一名年轻女患者走进诊室,蔡植忍不住提醒。患者开始不以为意:“我从昨天开始一直拉肚子,隐隐作痛,您看是不是吃坏了肚子?”蔡植详细询问病情后分析,这名年轻患者近期没有不洁饮食史,主要是穿着太过单薄,特别是没有注意腰腹部保暖造成的胃肠道痉挛。

蔡植提醒,腰部为带脉所行之处,又是肾脏所在的位置。肾喜温恶寒,如果这个部位外露,春季早晚时分的寒凉之气就会由此入人体内,损伤阳气,尤其是肾阳。肚脐又叫神阙,也是人体对外界抵抗力较为薄弱的部位,受到寒冷

刺激,会引起胃肠功能紊乱,病菌乘虚而入容易引发呕吐、腹痛、腹泻等症;女性带脉受寒还会引发妇科疾病。

蔡植建议,在注意腰腹部保暖的同时,常按摩后腰能起到温煦肾阳、畅达气血的作用。具体做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼穴,稍停片刻,用力向下搓到尾闾长强穴,重复50~100遍,每天早晚各做一次。

**长期露脚踝,冻出踝关节炎**

26岁的余先生,在穿着上喜欢走哈日、哈韩路线,长期光脚穿鞋,挽起裤腿露出脚踝。最近,他经常感觉踝关节疼,到湖南省中医药研究院附属医院检查,被诊断为踝关节炎。

该院骨伤科大科主任兼骨一科主任任仇湘中表示,余先生是典型的“冻出来的病”,还有很多年轻人虽然暂时没有感到关节疼痛,等年纪慢慢大了很多毛病就出来了。

目前白天气温较高,但是早晚气温偏低,甚至尚有寒意。寒凉之气从外露的脚踝进入人体经络及关节,对健康造成不利影响。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少,循环慢,且足踝部皮下脂肪层较薄,保温性差,如果不注意踝关节的保暖,经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪的影响,影响全身的气血运行,轻则导致凉感冒,重则引起关节损害、关节炎。

仇湘中提醒,春天的衣着应该慢慢递减,尤其不要暴露膝关节、踝关节。还提倡在晚上临睡前用40℃~45℃的热水泡泡脚,身体虚弱、手脚冰冷者可每天按摩或艾灸三阴交穴、太溪穴。

**要不要“春捂”,记住“8”和“15”**

“看门诊时,一些年轻人问,为什么很多外国人都穿得很少,却没冻出病来?”蔡植说,这和体质、饮食等因素有关。比如在日本和韩国,很多人从小就穿得单薄,而且有接受耐寒训练的传统,长年累月就适应了这种穿衣方法。欧美国家不但崇尚健身,他们的饮食中蛋白质含量高,相比中国人以谷物为主食的饮食习惯热量更高。蔡植接诊的很多年轻患者中,长期久坐、不爱活动,春天就穿得很单薄,自然容易生病。

很多人认为清明之后没必要再“捂”了。蔡植建议,是否需要适当“春捂”可记住“8”和“15”两个数。“8”是指如果一天中最高气温与最低气温相差8℃以上的话,那早晚就得“捂”着点了。“15”是指如果日平均气温(简单来说,将最高气温与最低气温之和除以2)在15℃以下的话,也要注意“春捂”。

蔡植建议,春天穿衣还应讲究“下厚上薄”,因为人体下半身的血液循环要比上半身差,更容易感染风寒。因此,裤子、袜子、鞋子一定要穿得暖和一点。

长沙晚报

## 多吃点果蔬心情更愉悦

英国利兹大学研究人员近日使用《英国家庭纵向研究》中的大规模样本(4万多名参与者)数据分析,发现多吃水果和蔬菜与心理健康状况相关。

分析结果显示,水果和蔬菜消费的增加与自我报告的心理和生活满意度的增加有关联,这些数

据跨度为5年。据估计,每天在饮食中增加一份水果和蔬菜,与每月多走7到8天的路一样,对精神健康都有益。这里指的一份相当于一杯生蔬菜(拳头大小)、半杯煮熟的水果。

中国妇女报

